

ふれ愛通信

TEL(058)392-5328

羽島東支店



JA女性部、こ...?

JAをよりどころに集まった女性の組織です。

JAぎふ、女性部は、管内にお住まいの女性ならどなたでも(農家・非農家、既婚・未婚は問いません)

加入することができます。伝統料理の継承や

親子料理教室、手芸教室、研修旅行など、地域の食・農・暮らしと

守る活動に取り組み、仲間を広げていきます。

羽島東支部は現在は36名の部員で、クラウドゴルフや研修旅行など

おおよそ2か月1回、活動をしています。



頬がたるんで
きいた〜!!



口角を上げ、上の歯を見せるとにっこり笑う。親指と人差し指で輪を作り、頬に当て、持ち上げて10秒止めます。これを3セット繰り返します。

頬の筋肉にいちばん高い位置を記憶させることで筋肉が引きしまり小顔になります。

101分でOK!

平成30年家の光2月号より